вкусно и просто

завтраки: быстро и вкусно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Как гласит известная поговорка: «Завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу». Так что к приготовлению завтраков следует подойти серьезно, ведь учеными давно доказано, что утреннюю трапезу нельзя пропускать ни в коем случае. Но как быть, если вы торопитесь на работу, а родных так хочется порадовать чем-нибудь вкусным и, несомненно, полезным? Тогда книга «Завтраки: быстро и вкусно» для вас! Здесь вы найдете самые разнообразные варианты завтраков, для приготовления которых потребуется минимум времени и сил. Книга рассчитана на широкий круг читателей. Практическое издание Серия «Вкусно и просто»

- Ивушкина Ольга Завтраки: быстро и вкусно
  -
  -
    - КАШИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ
      - «Одинокий остров»
      - «Завтрак крестьянина»
      - «Любителям мясного»
      - «Каша для вундеркиндов»
      - «Студенческая»
    - МАННЫЕ КАШИ
      - «Подарок лета»
      - «Песчаный берег»
      - «Тройное удовольствие»
      - «Сливки общества»
    - РИСОВЫЕ КАШИ
      - «Белое облако»
      - «Грибное раздолье»
      - «Восток и запад»
      - «Ореховое наслаждение»
      - «Сбывшиеся мечты»
      - «Завтрак раджи»
      - «Завтрак вьетнамца»
      - «Сладкоежкам»
      - «Апельсиновое море»
    - ПШЕННЫЕ КАШИ
      - «Утомленные солнцем»
      - «Остров наслаждения»
      - «Зной пустыни»
      - «Солнечные блики»
      - «Оранжевое небо»

- ОВСЯНЫЕ КАШИ
  - «Джентльменский набор»
  - «Шерлок Холмс»
  - «Завтрак на Темзе»
  - «Завтрак чемпиона»
- ЭКЗОТИЧЕСКИЕ КАШИ
  - Каша «Джунгли»
  - Каша «Голова дракона»
  - Каша «Визит в Армению»
  - Каша «Овощной десерт»
  - Каша «Шарм Парижа»
  - Каша «Сердце Италии»
  - Каша «Богемная жизнь»
  - Каша «Тыковка»
- Яичница-глазунья
- Яичница со свежими помидорами
- Яичница «Острая»
- Яичница с колбасой
- Яичница с сыром и солеными огурцами
- «Глазунья в батоне»
- Яйца, сваренные вкрутую
- Яйца с сыром и колбасой
- Фаршированные яйца под майонезом
- Фаршированные яйца с икрой
- Фаршированные яйца с зеленью
- Омлет «По-голландски»
- Омлет ягодный
- Гренки под яйцом
- Колбаса с луком
- Колбаса жареная с зеленью
- Колбаса, жаренная с овощами
- Колбаса отварная
- Минтай жареный
- Оладьи картофельные
- Овощное рагу
- Кабачки в кляре
- Сосиски жареные
- Котлеты «По-домашнему»
- Котлеты «Крестьянские»
- ХОЛОДНЫЕ БУТЕРБРОДЫ
  - Бутерброд «К завтраку»
  - Бутерброд «Морской»
  - Бутерброд «Слойка»
  - Бутерброд «Утро»

- Бутерброд «Камчатка»
- Бутерброд «Атлантида»
- Бутерброд «Салатник»
- Бутерброд «Радужный»
- Бутерброд с овощами
- Бутерброд «Улей»
- Бутерброд с икрой
- Бутерброд «Любимый»
- Бутерброд «Волна»
- Бутерброд с грибами
- Бутерброд «Для гурмана»
- Бутерброд «Медуница»
- Бутерброд с творогом
- Бутерброд «Сласти»
- Бутерброд «Фрукт»
- Бутерброды «Вегетарианец»
- Бутерброды «Утро»
- Бутерброды «Радость грибника»
- Бутерброды «Сытные»

- БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ
  - Бутерброды «Самые обычные»
  - Бутерброды «Ванильное небо»
  - Бутерброды «Летние»
  - Бутерброды «Римские»
  - Бутерброды «Парижские»
  - Бутерброды «Утренник»
  - Бутерброды «Волжские»
  - Бутерброды «Удовольствие»
  - Бутерброды «Апельсиновый рай»
- ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ
  - Бутерброды «Кошачий глаз»
  - Бутерброды «Северный полюс»
  - Бутерброды «Лондонский туман»
  - Бутерброды «По-гречески»
  - Бутерброды «Индейские»
  - Бутерброды «Для мамы»

- Салат-коктейль «Минутка»
- Салат из лука и соленых огурцов
- Салат «Зеленый»
- Салат из консервированной стручковой фасоли
- Салат из петрушки и лука
- Салат луковый с уксусом
- Салат «На любителя»
- Салат из сосисок и соленых огурцов

- Рыбный винегрет
- Салат «Куриный»
- Салат из сельдерея, сыра и грецких орехов
- Салат из шпрот
- «Зеленая закуска»
- Салат с кислым молоком из лука
- Салат из перца с грецкими орехами
- Салат из сухофруктов с капустой и чесноком
- Салат из сухофруктов с миндалем
- Салат из сухофруктов и моркови
- Салат «Овощи и фрукты»

○
- Чай с фруктами
- Чай с лимоном
- Кофе с чабрецом или цикорием
- Какао с молоком
- Компот из свежих ягод
- Лимонно-мятный чай
- Морс из варенья
- Напиток томатный с грейпфрутом
- Напиток «Аленький цветочек»
- Напиток «Желание»
- Напиток «Сказка»
- Напиток «Ягодное поле»

Ивушкина Ольга Завтраки: быстро и вкусно

Глава 1. Полезные советы

Чтобы вам легче было справиться с приготовлением завтраков, мы дадим несколько полезных советов.

1. Яйца, чтобы они хорошо очищались, немного подсолите, когда вода будет уже теплой, или проткните иголкой с тупого конца.

2. Яичницу лучше жарить на растительном масле, на медленном огне, чтобы снизу не образовывалось желтой корки.

3. Речную рыбу жарьте чуть дольше, чем морскую, корочка должна быть не золотистой, а немного коричневатой.

4. Блюда с чесноком лучше всего отложить на выходные дни, когда вам не нужно общаться с большим количеством привередливых сотрудников.

5. Чай лучше всего заваривать в чайнике, чтобы был постоянный доступ воздуха. В термосе чай, конечно, заварится гораздо быстрее, но не сохранит всех вкусовых качеств и к вечеру может скиснуть.

Глава 2. Каши

КАШИ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

«Одинокий остров»

Требуется: 3 стакана воды, 1 1/2 стакана гречневой крупы, 2 ст. л. сливочного масла или 1/2 л молока, соль.

Способ приготовления. Тщательно переберите крупу, затем насыпьте ее в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь. После закипания добавьте соль и варите 10 мин.

Готовую кашу выложите на тарелки, добавьте сливочное масло или молоко. Ваш завтрак готов.

«Завтрак крестьянина»

Требуется: 2 1/2 стакана гречневой крупы, 3 1/2 стакана воды, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. На горячей сковороде растопите масло, затем насыпьте крупу и жарьте, пока зерна не подрумянятся.

В кастрюлю налейте воды, посолите и поставьте на огонь. Когда вода закипит, всыпьте крупу и варите до готовности.

Кастрюлю с готовой кашей оберните плотной тканью и оставьте на час, после чего выложите кашу на тарелки.

«Любителям мясного»

Требуется: 2 1/2 стакана гречневой крупы, 3 1/2 стакана воды или мясного бульона, 100 г шпика, 2–3 луковицы, 1 яйцо, соль.

Способ приготовления. На горячую сковороду положите мелко нарезанный шпик, добавьте лук и жарьте до образования золотистой корочки.

Переложите шпик и лук на отдельное блюдо, а в сковороду насыпьте крупу и слегка поджарьте.

В кастрюлю налейте воды, посолите, вскипятите и добавьте охлажденную крупу.

«Каша для вундеркиндов»

Требуется: 21/2 стакана гречневой крупы, 300 г мозгов, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. масла, 1 ст. л. муки.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу.

В течение 5 мин держите мозги под холодной водой, затем снимите с них пленку, положите в кастрюлю, залейте водой, посолите, положите лавровый лист и перец, влейте уксус и поставьте варить.

Как только вода закипит, снимите кастрюлю с огня и оставьте на 10–15 мин. Мозги выньте, тонко нарежьте, обваляйте в муке и поджарьте на сковороде. Затем добавьте кашу и жарьте еще несколько минут.

«Студенческая»

Требуется: 2 1/2 стакана гречневой крупы, 300 г ливера, 1–2 луковицы, 2 ст. л. сливочного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Сварите гречневую кашу.

Ливер промойте, положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте соли по вкусу и варите на слабом огне, пока он не станет мягким.

Готовый ливер охладите и пропустите через мясорубку. На сковороде, смазанной маслом, обжарьте мелко нарезанный лук до золотистой корочки, затем добавьте ливер, поперчите и жарьте еще 10 мин.

Ливер смешайте с кашей.

МАННЫЕ КАШИ

«Подарок лета»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 1 л разбавленного водой молока, 500 г клубники, 1 1/2 стакана сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте разбавленное молоко, вскипятите, посолите, всыпьте крупу и варите 15–20 мин. Готовую кашу разложите в чайные чашки и поставьте в холодильник.

Клубнику разотрите с сахаром и залейте ею охлажденную кашу.

«Песчаный берег»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 4 стакана молока, 1–2 моркови, 2–3 ст. л. изюма или 8—10 штук инжира, 1 стакан сахара, 3 ст. л. масла.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте 1 стакан молока, добавьте тертую морковь, сахар, масло, поставьте на огонь и тушите 10–15 мин. Затем влейте оставшееся количество молока, вскипятите и, помешивая, всыпьте манку. Варите на слабом огне 15 мин.

В конце варки добавьте изюм (или инжир) и варите до полной готовности.

«Тройное удовольствие»

Требуется: 1 стакан манной крупы, 2 стакана молока или сливок, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана измельченных орехов (или цукатов), 2 яйца, 2 ст. л. варенья или меда, 150 г теста (слоеного или сдобного пресного).

Способ приготовления. Орехи залейте горячей кипяченой водой. Через 5 мин выньте их, очистите от кожицы, истолките и опять добавьте немного воды.

Теперь вам надо приготовить пенки. Для этого в неглубокую кастрюлю налейте молока или сливок и поставьте ее в духовку. Как только образуется пленка, снимите ее вилкой и топите молоко дальше, пока не снимете 5–6 пенок.

В оставшееся молоко или сливки всыпьте крупу и сварите кашу. В готовую кашу добавьте орехи, масло, сахар и перемешайте.

Далее вам потребуется большая тарелка. Смажьте ее маслом и выложите из слоеного теста, смазанного яйцом, бордюр. В середину положите слой пенок, затем слой каши и т. д. Сверху посыпьте сахаром, тесто смажьте яйцом. Тарелку поставьте в духовку и запекайте кашу 10–15 мин.

Кашу вы можете подавать с вареньем или медом.

«Сливки общества»

Требуется: 2 1/2стакана сливок или молока, 1/2 стакана манной крупы или риса, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана толченых грецких или лесных орехов, 1/2 стакана измельченных цукатов или фруктов из варенья, 1 ст. л. сахара, корица — на кончике ножа.

Способ приготовления. В неглубокую кастрюлю налейте 1/2 стакана сливок или молока, поставьте в духовку и снимайте пенки до тех пор, пока все молоко не обратится в пенки. Пенки нарежьте.

Сварите манную кашу, смешайте с остуженной кашей 1/2 стакана сливок, 3 желтка, 1 ст. л. сливочного масла. Добавьте пенки, орехи, цукаты, все перемешайте.

Форму смажьте сливочным маслом, положите в нее приготовленную массу, сверху посыпьте сахарным песком, корицей и поставьте в нагретую духовку на 30 мин.

Готовую кашу украсьте цукатами, фруктами и орехами.

РИСОВЫЕ КАШИ

«Белое облако»

Требуется: 2/3 стакана риса, 3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, всыпьте промытый рис, добавьте соль и варите 20 мин. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Грибное раздолье»

Требуется: 1 стакан риса, б—7 штук сушеных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, соль.

Способ приготовления. Грибы замочите в холодной воде на 1 1/2 ч, тщательно промойте и отварите в воде, в которой грибы замачивались.

Готовые грибы мелко порубите, а грибной отвар вскипятите, посолите, добавьте масло, поджаренный репчатый лук и рис.

Через 15 мин положите грибы и поставьте кастрюлю в слабо разогретую духовку на 10 мин.

«Восток и запад»

Требуется: 1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молочного соуса, 1 стакан тертого сыра, соль.

Способ приготовления. Сварите рисовую кашу.

Кашу выложите в сотейник, полейте молочным соусом, посыпьте тертым сыром и поставьте в духовку на 5—10 мин.

«Ореховое наслаждение»

Требуется: 3/4 стакана риса, 1/2 стакана сахара, 1 стакан лесных орехов или миндаля, 1 л молока.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, добавьте рис и доведите до кипения. Рис откиньте на сито, облейте холодной водой, положите в кастрюлю, добавьте воды и варите до готовности, затем рис еще раз откиньте на сито и остудите.

Истолченный миндаль смешайте с сахаром, добавьте немного холодной кипяченой воды и соедините с рисом. Туда же положите изюм, все перемешайте, сверху посыпьте сахаром.

«Сбывшиеся мечты»

Требуется: 1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте рис и варите 5–8 мин. Рис откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и затем переложите его в горячее подсоленное молоко. Варите на слабом огне 15 мин. В кашу добавьте сахар и размешайте.

Для упревания поставьте кашу на 10–15 мин на водяную баню. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Завтрак раджи»

Требуется: 2 стакана риса, 250 г любых сушеных грибов, 30 г сыра, 1 луковица, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 3/4 стакана молока, 3/4 стакана топленого масла, 1 л воды, 2 лавровых листа, корицы на кончике ножа, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. Замочите грибы на ночь, а рис — на один час.

Нарежьте сыр маленькими кусочками и обжарьте.

Мелко нарубленный лук обжарьте отдельно. Лук и сыр положите в кастрюлю, наполненную водой, вскипятите, добавьте рис, нашинкованные морковь и грибы, влейте молоко, положите специи и тушите до тех пор, пока вода вся не выкипит. Украсьте свежей зеленью.

«Завтрак вьетнамца»

Требуется: 1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 луковица, 3 ст. л. масла, 1/2 ч.л. мускатного ореха, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, всыпьте рис и, не убавляя огня, варите 5 мин. Затем положите в рис целую очищенную луковицу и варите 15 мин. Готовую кашу поставьте для упревания на 15 мин, завернув кастрюлю в газету.

Когда кашу будете подавать к столу, посыпьте ее мускатным

орехом и положите в нее сливочное масло.

«Сладкоежкам»

Требуется: 1 1/2 стакана риса, 2 1/2 стакана воды, 1/2 стакана молока, 3 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. корицы, 3–4 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, добавьте рис, закройте кастрюлю крышкой и варите 10–15 мин на сильном огне, затем немного убавьте его и варите еще 5–7 мин. Готовый рис переложите в другую кастрюлю, влейте горячее молоко, добавьте сахар, пряности, масло и поставьте кастрюлю на 3–4 мин в духовку.

«Апельсиновое море»

Требуется: 11/2 стакана риса, 3 стакана воды, 1 стакан апельсинового сока, 1 средняя луковица, корень сельдерея, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. тертой цедры лимона, сахар, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, всыпьте рис и варите до полуготовности.

Лук и сельдерей нашинкуйте и обжарьте на сковороде в сливочном масле. Добавьте рис, сахар, посолите, влейте апельсиновый сок и тушите 10 мин.

Готовую кашу посыпьте лимонной цедрой.

ПШЕННЫЕ КАШИ

«Утомленные солнцем»

Требуется: 2 стакана пшена, 4 стакана воды, 2–3 ст. л. масла, 1 ч. л. соли.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, посолите, положите 1 ст. л. масла, вскипятите, всыпьте пшено и варите до загустения.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте на 50–60 мин в теплое место. В готовую кашу положите сливочное масло.

«Остров наслаждения»

Требуется: 1 1/2 стакана пшена, 4 стакана молока, 1 1/2 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюле вскипятите воду, посолите, всыпьте крупу и варите 10 мин. Воду слейте, заправьте горячим молоком и варите, непрерывно помешивая, 30–35 мин. Добавьте сахар, посолите и для упревания поставьте на 15–20 мин на водяную баню.

«Зной пустыни»

Требуется: 1 1/2 стакана пшена, 1 средняя тыква, 3 стакана воды, 2 ст. л. масла, соль.

Способ приготовления. Очищенную тыкву нарежьте на маленькие кусочки, положите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она покрывала тыкву, и варите 10–15 мин.

Всыпьте пшено, добавьте соль и варите еще 15–20 мин.

Для упревания кастрюлю с кашей оберните теплой тканью и поставьте на 25–30 мин.

«Солнечные блики»

Требуется: 1 стакан пшена, 1/2 стакана чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. сахара, 3 стакана воды, соль.

Способ приготовления. Отварите чернослив. Отвар слейте в отдельную кастрюлю, добавьте воды, вскипятите и всыпьте крупу. Варите 1 1/2 ч. Когда каша будет практически готова, добавьте масло, соль, сахар.

Кашу разложите по тарелкам, сверху посыпьте черносливом.

«Оранжевое небо»

Требуется: 1 1/2 л молока, небольшая тыква, 1 стакан пшена, 1/2 стакана сахара, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте литр молока, вскипятите, положите нарезанную кусочками тыкву, сахар, соль и варите до полной готовности. Молоко слейте в отдельную кастрюлю, добавьте еще 1/2 л молока и сварите в нем пшенную кашу.

Кашу смешайте с тыквой и поставьте в духовку на 20–30 мин.

ОВСЯНЫЕ КАШИ

«Джентльменский набор»

Требуется: 3/4 стакана овсяной крупы, 1 стакан воды, 1 стакан молока, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сливочного масла, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко и воду. Вскипятите, посолите, добавьте мед и всыпьте крупу. Варите 20 мин.

Когда каша будет практически готова, поставьте ее в духовку на 10 мин.

«Шерлок Холмс»

Требуется: 3 стакана молока, 3/4 стакана овсяной крупы, 1 ст. л. сахара, морковь, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте молоко, вскипятите, посолите, добавьте сахар, всыпьте крупу и варите до готовности.

В это время натрите морковь на терке. Готовую кашу перемешайте с морковью и разложите по тарелкам.

«Завтрак на Темзе»

Требуется: 1 стакан овсяной крупы, 3 стакана воды, 1/2 ч. л. корицы, 1 яблоко, 1/4 стакана мелко нарубленных фиников, 2 ст. л. миндаля, 1 ст. л. сахара, 2 1/2 стакана горячего молока, соль.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, вскипятите, посолите, добавьте корицу, всыпьте крупу и варите до готовности. Кашу разложите по тарелкам, положите миндаль, дольки яблок, присыпьте сахаром и налейте молока.

«Завтрак чемпиона»

Требуется: 1 1/2 стакана «Геркулеса», 1 яблоко, 1/4 стакана пшеничных ростков, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. воды, 1/2 ч. л. молотой корицы, 1/2 ч. л. ванили, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. В кастрюлю положите мед, корицу,

добавьте воды и вскипятите. Положите ваниль и все тщательно перемешайте.

В отдельную посуду всыпьте крупу, пшеничные ростки, положите дольки яблок. Залейте все приготовленной смесью и перемешайте.

Противень смажьте растительным маслом, положите на него смесь ровным слоем и поставьте его в не сильно разогретую духовку на 40–45 мин.

Готовое блюдо охладите, украсьте свежими ягодами и подавайте к столу.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ КАШИ

Каша «Джунгли»

Требуется: 3 стакана воды, 1/4 стакана коричневого риса, 1/4 стакана перловой крупы,1/6 стакана зерен пшеницы, 1/6 стакана зерен ржи, 1/6 стакана проса, 1/4 стакана апельсинового или мандаринового сока, 1/8 стакана меда, 1 стакан клубники, 1 банан.

Способ приготовления. В кипящую воду всыпьте рис, перловку, зерна пшеницы, ржи и проса. Варите, постоянно помешивая, 50 мин, пока зерна не станут мягкими.

Пока каша варится, смешайте сок с медом, а затем нарежьте маленькими дольками клубнику и банан.

Готовую кашу выложите на тарелки, полейте сверху соком, украсьте дольками клубники, банана и приглашайте всех к столу.

Каша «Голова дракона»

Требуется: 2 стакана отварного риса, 1 стакан воды, 1 стакан томатного сока, 400 г консервированной красной фасоли, 400 г консервированной белой фасоли, 400 г консервированных томатов, 2 луковицы, 3/4 стакана нарубленного зеленого перца, 1 ст. л. порошка чили, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. сушеного измельченного базилика, 2 измельченных зубчика чеснока.

Способ приготовления. В кастрюлю налейте воды, томатный сок, положите красную, белую фасоль, томаты, мелко нарубленный лук, зеленый перец, сахар, базилик, чеснок, чили, поставьте на огонь и доведите до кипения. Огонь убавьте и тушите 15 мин.

Готовое блюдо смешайте с рисом и разложите по тарелкам.

Каша «Визит в Армению»

Требуется: 1 стакан фасоли, 1/4 стакана сушеного кизила, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/4 стакана изюма, 1/4 л фасолевого отвара.

Способ приготовления. Замочите фасоль на час, а сушеный кизил на 15–20 мин.

Фасоль отварите и разомните. В фасоль добавьте кизил, мелко нарубленные орехи, изюм, фасолевый отвар и поставьте на слабый огонь на 5 мин.

Готовое блюдо украсьте зеленью.

Каша «Овощной десерт»

Требуется: любые овощи (свекла, морковь, кабачки, репа, тыква, капуста) и любая крупа (рис, пшено, перловка), 1/2 л молока.

Способ приготовления. Почистите овощи, порежьте ломтиками и выложите один слой в кастрюле так, чтобы было закрыто дно. На овощи выложите слой крупы. Слой крупы должен быть немного больше овощного.

На крупу снова положите слой овощей, затем — другую крупу. И так, пока кастрюля не заполнится. Внизу и вверху должен быть овощной слой. Влейте в кастрюлю горячую подсоленную воду, чтобы она покрывала содержимое, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения.

Когда вода закипит, выключите огонь, закройте крышкой и настаивайте в течение 30–40 мин. Затем все перемешайте и добавьте молоко.

Каша «Шарм Парижа»

Требуется: 2 стакана свежего зеленого горошка, 12 маленьких луковиц, 1 ч. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, несколько веток зелени петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления. В нагретую сковороду положите 1 ст. л. сливочного масла и растопите его. Затем положите очищенные целые луковицы, влейте 1/3 стакана воды и тушите 5 мин. Добавьте горошек и тушите еще 10 мин. После истечения времени всыпьте муку, сахар, соль и кипятите 2 мин.

В готовое блюдо положите сливочное масло и украсьте его зеленью петрушки.

Каша «Сердце Италии»

Требуется: 1/2 кг белой фасоли, 1 помидор, небольшой кусочек сельдерея, 1 веточка шалфея, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1/5 ч.л. молотого черного перца, соль.

Способ приготовления. Замочите фасоль на ночь.

В кастрюлю положите фасоль и залейте водой, в которой она замачивалась. Добавьте дольки помидора, растертый чеснок, мелко нарубленные сельдерей и шалфей, влейте растительное масло, посолите, поперчите и тушите на слабом огне 2 ч.

Готовое блюдо украсьте зеленью и свежими овощами.

Каша «Богемная жизнь»

Требуется: 200 г свежих каштанов, 1/2 стакана сахара, 1 стакан сливок.

Способ приготовления. Каштаны положите в кастрюлю, залейте водой и сварите. Вареные каштаны очистите от кожицы и натрите на терке. В каштаны добавьте 1/4 стакана сахара, 1 ст. л. сливок.

Все размешайте, протрите сквозь решето и уложите на большое блюдо кругом.

В середину налейте оставшиеся сливки, смешанные с сахаром.

Каша «Тыковка»

Требуется: 3 ст. л. сливочного масла, небольшая тыква, 1/4 стакана сахара.

Способ приготовления. Тыкву очистите, нарежьте маленькими кусочками и переложите в кастрюлю, добавьте немного воды и варите до готовности.

Готовую тыкву откиньте на сито, дайте воде стечь и переложите в чистую кастрюлю. Добавьте сахар, соль, масло, немного воды, размешайте и поставьте на огонь на 2–3 мин.

Глава 3. Горячие блюда

Яичница-глазунья

Требуется: 3–4 яйца, соль, специи, зелень, 30 г маргарина.

Способ приготовления. На разогретой сковороде растопите маргарин, разбейте туда яйца, дайте им немного поджариться. Затем посолите, посыпьте специями и зеленью. Накройте сковороду крышкой на несколько минут. Горячую яичницу разделите на кусочки и выложите на тарелку.

Яичница со свежими помидорами

Требуется: 2–3 яйца, 2–3 помидора, 1 болгарский перчик, соль, перец тертый молотый, 100 г растительного масла, 50 г майонеза.

Способ приготовления. Овощи вымойте, помидоры и перец нарежьте кольцами. На раскаленную сковороду налейте растительного масла и обжарьте на нем овощи.

Возьмите миску, разбейте в нее яйца, посолите, поперчите, добавьте майонез, взбейте в однородную массу.

Когда овощи немного поджарятся, залейте их получившимся яичным соусом, накройте сковороду крышкой, убавьте огонь до минимума и дайте постоять в течение 5 мин.

Яичница «Острая»

Требуется: 3–4 яйца, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 соленых помидора, 1 морковь, перец молотый, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Овощи очистите, лук нарежьте кубиками, морковь натрите на мелкой терке, чеснок пропустите через чеснокодавилку. Помидоры протрите через сито. На раскаленную сковороду налейте масло, обжарьте на нем овощи с чесноком, затем залейте их помидорами.

Дайте немного выпариться соку и разбивайте яйца таким образом, чтобы желтки оставались невредимыми.

Немного поперчите яичницу и накройте ее крышкой на 1–2 мин.

Яичница с колбасой

Требуется: 2–3 яйца, 100–120 г колбасы или 2–3 сосиски, 50 г майонеза, 2 ст. л. маргарина, соль, перец.

Способ приготовления. На раскаленной сковороде растопите маргарин. Колбасу или сосиски нарежьте кубиками. Обжарьте их до появления корочки. Возьмите миску, смешайте в ней яйца, майонез, соль, перец до однородной массы. Когда колбаса будет почти готова, залейте ее приготовленной массой. Накройте сковороду крышкой, огонь убавьте до минимума и дайте постоять в течение 3–5 мин.

Яичница с сыром и солеными огурцами

Требуется: 2–3 яйца, 2 соленых огурца, 100 г сыра, 50 г майонеза, перец молотый, зелень.

Способ приготовления. Огурец и сыр натрите на терке, смешайте их и, не сливая сока, выложите слоем на раскаленную сковороду. Дайте немного потушиться. Из яиц, майонеза и перца приготовьте массу. Зелень мелко порежьте. Когда сок немного выпарится, залейте сыр с огурцами массой, дайте немного поджариться, убавьте огонь, накройте крышкой и оставьте еще на 2 мин.

Готовую яичницу порежьте на кусочки, выложите на тарелку и посыпьте нарезанной зеленью.

«Глазунья в батоне»

Требуется: 3–4 толстых кусочка батона, 3–4 яйца, соль, специи, зелень.

Способ приготовления. Из середины батона выньте мякиш так, чтобы получилось нечто вроде корзиночки, разбейте в получившуюся ямку яйцо, посолите, добавьте специи и зелень, поставьте в духовку. Пока вы бреетесь, завтрак будет готов.

Яйца, сваренные вкрутую

Требуется: 3 яйца, соль.

Способ приготовления. Яйца отварите в подсоленной воде, остудите, очистите, разрежьте на половинки. Подавать можно с зеленым горошком, а также с жареной колбасой.

Яйца с сыром и колбасой

Требуется: 2 яйца, 100 г сыра, 150 г колбасы или сосисок, соль, майонез, зелень, кетчуп, 2 луковицы.

Способ приготовления. Яйца отварите, натрите на терке, сыр также натрите. Колбасу порежьте кубиками.

Лук почистите, нарежьте полукольцами. Зелень вымойте и порубите. Все ингредиенты сложите в форму, залейте майонезом, смешанным с кетчупом, посыпьте зеленью и поставьте в духовку на 5 мин. Завтрак готов.

Фаршированные яйца под майонезом

Требуется: 3–4 яйца, 50 г печеночного или свиного паштета, соль, специи, 1/2 банки майонеза, зелень.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и разрежьте на две части вдоль. Выньте из середины желток. Возьмите миску, смешайте в ней желтки, паштет, половину майонеза, посолите, поперчите и чайной ложечкой набейте им яйца. К столу подавайте под майонезом и зеленью.

Фаршированные яйца с икрой

Требуется: 4 яйца, 1/2 банки майонеза или сметаны, кетчуп, икра минтая, соль.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите, разрежьте вдоль, выньте желток. На его место положите икру с частью сметаны. Вторую часть сметаны смешайте с желтком и кетчупом, этой смесью залейте яйца сверху.

Фаршированные яйца с зеленью

Требуется: 4 яйца, паштет шпротный, зубчик чеснока, 1/2 банки майонеза, соль, специи, зелень.

Способ приготовления. Яйца отварите, очистите, разрежьте на две половинки. Смешайте желток, паштет и пропущенный через чеснокодавилку зубчик чеснока, добавьте часть майонеза. Фаршем начините яйца и залейте их оставшимся майонезом. Украсьте мелко нарезанной зеленью. Оставшуюся начинку можете использовать для бутербродов.

Омлет «По-голландски»

Требуется: 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, отварное белое куриное мясо или крабовые палочки, 100 г зеленого консервированного горошка, 2 ст. л. острого кетчупа, 50 г маргарина, соль, зелень.

Способ приготовления. Возьмите миску, разбейте в нее яйца, добавьте сметану, кетчуп, посолите, взбейте все до получения пены. На раскаленной сковороде растопите маргарин. Вылейте на нее омлетную массу, накройте крышкой и дайте немного запечься.

В это время мясо или палочки мелко нарежьте, а также порубите зелень. Когда омлет немного поджарится, высыпьте наверх мясо и зелень. Слегка вмешайте их в незапекшуюся массу и переверните омлет, чтобы он зажарился с обеих сторон.

Готовый омлет порежьте на квадратные кусочки, выложите его на тарелку и украсьте зеленым горошком.

Омлет ягодный

Требуется: 3 яйца, 100 г ягод, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, 70 г сладкой творожной массы, 50 г маргарина, 2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Возьмите миску, разбейте в нее яйца, взбейте их до получения пены, добавьте тертые ягоды и сметану. Творог разотрите с мукой и сахаром, смешайте ингредиенты вместе. На раскаленную сковороду положите маргарин, растопите его и вылейте полученную омлетную массу.

Накройте сковороду крышкой и дайте немного постоять на медленном огне. Затем переверните омлет, чтобы он обжарился с двух сторон. Готовый омлет разрежьте на кусочки и выложите на тарелку.

Гренки под яйцом

Требуется: 4–6 кусочков батона, 3 яйца, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сметаны, растительное масло.

Способ приготовления. Батон слегка обжарьте на масле. Яйца взбейте со сметаной и сахаром. Когда гренки будут готовы, вылейте на сковороду получившуюся взбитую массу. Слегка приподнимите гренки, так чтобы яичница просочилась вниз. Дайте немного поджариться. Разрежьте на кусочки и подавайте к столу.

* * *

Колбаса — это довольно вкусное блюдо быстрого приготовления. При желании завтрак можно будет сделать за 5–7 минут.

Колбаса с луком

Требуется: 300 г колбасы или сосисок, 5 луковиц, 2 соленых огурца, 100 г маргарина.

Способ приготовления. Колбасу очистите от оболочки, нарежьте кубиками и слегка обжарьте на маргарине.

Лук очистите, нашинкуйте. Огурцы натрите на терке, отожмите сок и смешайте огурцы с луком.

Когда колбаса будет почти готова, добавьте в нее лук и огурцы.

Колбаса жареная с зеленью

Требуется: 300 г колбасы, 50 г маргарина, зелень петрушки и лука.

Способ приготовления. Колбасу очистите от кожуры, нарежьте ее кольцами по 1 см шириной. Зелень промойте и мелко порежьте. На раскаленной сковороде растопите маргарин, уложите колбасу на сковороду и обжарьте ее с обеих сторон. Когда колбаса будет почти готова, посыпьте ее частью зелени. К столу подавайте колбасу с квашеной капустой или с солеными огурцами и украсьте ее оставшейся зеленью.

Колбаса, жаренная с овощами

Требуется: 300 г колбасы, 4 помидора, 1 средний кабачок, 100 г сыра, 2 луковицы, 100 г растительного масла, соль, зелень.

Способ приготовления. Колбасу разрежьте на половинки. Овощи вымойте, кабачки и лук очистите. Помидоры и кабачки нарежьте колечками, а лук — полукольцами. Сыр натрите на мелкой терке. На раскаленной сковороде слегка обжарьте овощи, а затем выложите на нее колбасу, слегка посолите. Накройте крышкой, убавьте огонь до медленного и дайте постоять в течение 5 мин.

Затем посыпьте сыром и зеленью.

Колбаса отварная

Требуется: 300 г колбасы или сарделек, соль, лук зеленый, 2 луковицы, 2 ст. л. томата, горчица, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Колбасу или сардельки отварите в течение 5 мин. Очистите от оболочки и порежьте кольцами. Лук репчатый очистите, нарежьте полукольцами и обжарьте на сковороде до получения золотистой корочки, добавьте томат. На тарелку выложите с одной стороны колбасу, смазанную горчицей, и посыпьте ее мелко нарезанной зеленью, а на другую сторону — обжаренный лук К колбасе вы можете подать квашеную капусту или свежие помидоры.

Минтай жареный

Требуется: 500 г минтая, 100 г растительного масла, соль, 5 ст. л. муки, специи, 4 яйца, 2–3 луковицы.

Способ приготовления. Минтай нарежьте на кусочки.

Лук очистите, нарежьте кубиками. В миску разбейте яйца, взболтайте и добавьте лук. Муку смешайте с солью и специями, обваляйте в ней кусочки рыбы. На раскаленную сковороду налейте масла и выложите рыбу. Обжарьте ее с обеих сторон до получения золотистой корочки.

Когда рыба будет готова, залейте ее взбитыми яйцами с луком, убавьте огонь до минимума, накройте сковороду крышкой и дайте немного потушиться.

К столу подавайте с зеленью или квашеной капустой.

При желании вы можете к яйцам добавить сметану или майонез.

Оладьи картофельные

Требуется: 300 г картофельного пюре, 3 яйца, 2 ст. л. муки, 2–3 луковицы, 100 г растительного масла, 50 г панировочных сухарей, 100 г сыра, специи, соль, зелень.

Способ приготовления. Сыр натрите на терке, лук очистите, нарежьте кубиками и соедините все с картофельным пюре. Добавьте соль, специи и тщательно перемешайте. В полученный фарш разбейте яйца и сделайте несколько оладьев. На раскаленную сковороду влейте растительное масло, выложите оладьи, обвалянные в панировочных сухарях. Обжарьте их с двух сторон до появления золотистой корочки. Оладьи можно подавать с колбасой или овощной икрой.

Овощное рагу

Требуется: 2 соленых помидора, 2–3 луковицы, 3 моркови, 1 свекла, томатная паста, соль, специи, 50 г растительного масла.

Способ приготовления. Свежие овощи очистите, лук нарежьте кубиками, а морковь и свеклу натрите на мелкой терке. Помидоры пропустите через сито. На раскаленную сковороду налейте масло, сначала обжарьте лук, затем добавьте остальные овощи, еще немного обжарьте все на медленном огне. Добавьте томат, соль, специи, перемешайте и тушите до готовности.

Кабачки в кляре

Требуется: 2 кабачка, 4 ст. л. муки, 2 яйца, соль, специи, растительное масло.

Способ приготовления. Кабачки очистите от кожуры, нарежьте небольшими кусочками. Яйца взбейте с солью и специями. Обваляйте кусочки сначала в яйцах, а затем в муке. На раскаленную сковороду налейте масло и выложите на нее кабачки, обжарьте их с двух сторон. К столу подавайте с зеленью.

Сосиски жареные

Требуется: 3–4 сосиски, 2 луковицы, томатное пюре или кетчуп, зеленый горошек, растительное масло.

Способ приготовления. Сосиски надрежьте с двух сторон крест-накрест. Обжарьте их на растительном масле, чтобы концы выгнулись в разные стороны. Лук очистите, порежьте полукольцами и добавьте к сосискам. Когда блюдо будет почти готово, залейте его томатным соусом.

К столу подавайте с зеленым горошком или квашеной капустой.

Котлеты «По-домашнему»

Требуется: 300 г свиного или говяжьего фарша, 50 г шпика, 50 г картофельного пюре, 2 луковицы, 1 яйцо, соль, специи, панировочные сухари, 100 г растительного масла.

Способ приготовления. Лук почистите, пропустите через мясорубку вместе с фаршем и шпиком, добавьте картофельное пюре, яйцо, посолите, добавьте специи.

Сделайте из фарша несколько котлет, обваляйте их в сухарях, выложите на раскаленную сковороду, обжарьте с двух сторон до получения корочки.

Котлеты «Крестьянские»

Требуется: 300 г свиного фарша, 50 г шпика, 2 луковицы, 50 г картофельного пюре, 1 яйцо, соль, специи.

Способ приготовления. Фарш приготовьте тем же способом, что и в предыдущем рецепте. Выложите котлеты на дуршлаг, поставьте его на водяную баню. Пока вы совершаете утренние процедуры, котлеты будут готовы. Подавайте их с салатом из капусты или с поджаренным луком.

Глава 4. Бутерброды

ХОЛОДНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброд «К завтраку»

Требуется: 4–6 кусочков хлеба, 200 г свиной или говяжьей печени, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль, зелень, 2 помидора, 50–70 г майонеза.

Способ приготовления. Из яиц, муки и соли приготовьте кляр. Печень нарежьте тонкими кусочками, обмакните ее в кляр и обжарьте на медленном огне с обеих сторон в течение 3–5 мин. Помидоры нарежьте колечками.

Кусочки хлеба смажьте тонким слоем майонеза, уложите поджаренную печень, сверху положите колечко помидора.

Бутерброд «Морской»

Требуется: 4–5 ломтиков хлеба, 100 г филе сельди, 4 вареные картофелины, 2 помидора, зелень, соль, 3 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху уложите нарезанные ломтики филе. Соль и перец добавьте в сметану. Нанесите ее на сельдь. Положите нарезанный ломтиками картофель, снова смажьте слоем сметаны. Сверху украсьте бутерброд тонко нарезанными ломтиками помидоров и зеленью.

Бутерброд «Слойка»

Требуется: 4–6 кусочков хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 2 помидора, 1 огурец, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, листья салата, 20 г маргарина, томатное пюре, соль, перец.

Способ приготовления. Кусочки хлеба слегка обжарьте на маргарине. Яйца отварите вкрутую, остудите и очистите. Ветчину, яйца, помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Сметану или майонез смешайте с томатным пюре, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте его в приготовленный соус.

Хлеб намажьте соусом, положите ветчину и ломтик помидора. Яйца и огурцы обмакните в соус и положите на

бутерброд. Сверху украсьте бутерброд листочком салата.

Бутерброд «Утро»

Требуется: 4–6 кусочков отрубного батона, 3 яйца, 4 сосиски или сардельки, 30 г сливочного масла, 20–30 г маргарина, соль, зелень, 2 соленых огурца.

Способ приготовления. Кусочки батона слегка обжарьте на маргарине. Сосиски отварите и нарежьте тонкими колечками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте кольцами. Огурцы нарежьте тонкими колечками наискосок. Зелень мелко порубите.

Батон намажьте маслом, положите на него нарезанные кольцами яйца и огурец, чередуя их по одному. Немного посолите, сверху уложите нарезанные сосиски.

Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Бутерброд «Камчатка»

Требуется: 5–6 кусочков черного хлеба, шпротный паштет, 2 яйца, 50–70 г майонеза, 1 зубчик чеснока, 2 соленых огурца, зелень укропа.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку. Огурец нарежьте тонкими колечками. Из майонеза, паштета, тертых яиц и чеснока приготовьте массу. На кусочек хлеба нанесите небольшой слой массы, сверху положите нарезанные огурцы и украсьте веточкой укропа.

Бутерброд «Атлантида»

Требуется: 4–5 кусочков батона, селедочный фарш или филе соленой сельди, 3–4 яйца, 50 г острого бутербродного масла (с красным перцем), соленый огурец или 2–3 моченых яблока, зелень.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке.

Зелень мелко порежьте. Огурец или яблоки порежьте колечками. Батон намажьте маслом, посыпьте тертыми яйцами и зеленью, затем нанесите слой паштета или положите филе сельди и украсьте бутерброд огурцом или яблоком.

Бутерброд «Салатник»

Требуется: 4 кусочка батона, 1 плавленый сырок, куриный или свиной паштет, 4 листа салата, 30 г сливочного масла, 3 помидора.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте колечками, сырок — тонкими ломтиками. Батон разогрейте в тостере, намажьте маслом, положите на него лист салата, затем — нарезанные помидоры, паштет. Сверху уложите ломтики сыра.

Бутерброд «Радужный»

Требуется: 4–5 кусочков хлеба, 1 кабачок, 2–3 яйца, 1 баклажан, 150 г ветчины, 100 г растительного масла, соль, зелень, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления. Кабачок вымойте, очистите от кожуры, нарежьте колечками по 5 мм, натрите солью.

Баклажаны помойте, нарежьте такими же колечками и замочите на 2–3 мин в соленой воде, чтобы ушла горечь. Затем овощи обжарьте на растительном масле до образования золотистой корочки.

Яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте колечками вдоль. Ветчину нарежьте тонкими кусочками.

Хлеб слегка подогрейте в тостере, нанесите на него тонкий слой масла, оно немного растает и пропитает кусочек. Затем уложите слоями: кабачок, ветчину, яйца и баклажан.

Сверху украсьте бутерброд зеленью.

Бутерброд с овощами

Требуется: 1 городской батон, 100 г свежей или квашеной капусты, зелень лука, 50 г майонеза, соль, 2 яйца, консервированная ветчина или мясной паштет, 1 ч. л. горчицы, 30–40 г кетчупа.

Способ приготовления. Батон разрежьте вдоль. Затем, так, чтобы не повредить нижней корки, выньте из него всю мякоть. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Зелень нарежьте не слишком мелко. Из майонеза, горчицы, соли и кетчупа приготовьте массу.

В середину обеих половинок положите капусту тонким слоем, затем нанесите слой массы, посыпьте нарезанными яйцом и

луком. На нижнюю часть положите слой ветчины или паштета, соедините половинки, бутерброд готов.

Бутерброд «Улей»

Требуется: 4–6 кусочков батона, 20–30 г меда, 100 г свежей клубники или смородины, 50 г творога, 50 г печенья.

Способ приготовления. Ягоду разотрите с творогом и медом. Печенье разомните до крошки. На батон нанесите получившуюся сладкую массу и сверху посыпьте крошкой.

Бутерброд с икрой

Требуется: 4 кусочка батона, икра минтая (можно и другую икру), 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, зелень, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Смешайте их со сметаной и мелко нарезанной зеленью. На батон нанесите тонкий слой масла, затем слой из сметаны и яиц и наконец икру, ее аккуратно зачерпните ложкой и положите горкой на верх бутерброда.

Бутерброд «Любимый»

Требуется: 4 кусочка хлеба, 50 г сыра, 50 г майонеза, 2–3 яйца, пучок редиса.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и порежьте вдоль. Хлеб слегка подогрейте в тостере.

Сыр натрите на мелкой терке и смешайте его с майонезом. Редис обработайте и нарежьте тонкими колечками.

На подогретый хлеб нанесите небольшой слой майонеза с сыром, затем положите редис, сверху 2–3 яичных колечка.

Бутерброд «Волна»

Требуется: 4–6 кусочков черного хлеба, 50 г селедочного масла, 4–5 помидоров, 4 листка салата, 2–3 яйца, 2 ч. л. горчицы, 50 г растительного масла.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на масле с одной стороны. Яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте кольцами вдоль. Помидоры нарежьте тонкими дольками и слегка обжарьте.

На хлеб нанесите горчицу, селедочное масло, лист салата, на него выложите на одну половинку 2–3 яичных колечка, на другую — 2–3 дольки помидора.

Бутерброд с грибами

Требуется: 4 кусочка батона, 1 соленый огурец, 2 головки репчатого лука, 50 г сыра, 50 г растительного масла, 120 г маринованных грибов, 1 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Огурец натрите на терке, лук очистите и нарежьте кубиками. Грибы мелко порежьте.

Все овощи слегка обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на мелкой терке.

На хлеб нанесите тонкий слой горчицы, затем выложите обжаренные овощи и сверху посыпьте бутерброд сыром.

Бутерброд «Для гурмана»

Требуется: 4 кусочка хлеба или батона, 150 г балыка, 50–70 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листочка салата, укроп.

Способ приготовления. Хлеб слегка подогрейте в тостере. Балык нарежьте тонкими кусочками. Укроп мелко порежьте и смешайте его с майонезом и горчицей.

На подогретый хлеб нанесите массу, дайте ей немного впитаться, а в это время возьмите кусочки балыка и заверните их в лист салата. Когда масса впитается, положите трубочку на хлеб, бутерброд готов.

В выходные вы можете немного расслабиться и побаловать себя сладкими бутербродами к чаю или компоту.

Бутерброд «Медуница»

Требуется: 4–6 кусочков батона, 3 ст. л. засахарившегося меда, 50 г печенья, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана тертых грецких орехов.

Способ приготовления. Мед, масло, печенье и часть орехов смешайте в однородную массу. Нанесите ее на хлеб, сверху посыпьте бутерброд оставшимися орехами.

Бутерброд с творогом

Требуется: 4–5 кусочков батона, 10 г сладкой творожной массы, 50 г тертых грецких орехов, 70—100 г свежей ягоды (клубника, слива, вишня и т. д.).

Способ приготовления. Батон слегка подогрейте в тостере. Ягоду разотрите и смешайте с тертыми орехами. На батон нанесите один слой массы, затем слой ягод и снова творог. Для украшения можете посыпать бутерброд тертым печеньем.

Бутерброд «Сласти»

Требуется: 4 кусочка батона, 100 г печенья, 50 г тертых грецких орехов, 100 г джема или варенья, 50 г сметаны или взбитых сливок.

Способ приготовления. Орехи смешайте с джемом, а сметану — с тертым печеньем. На батон нанесите по два тонких слоя каждой смеси.

Бутерброд «Фрукт»

Требуется: 4 кусочка батона, 3 яблока, 50 г клубники, 50 г взбитых сливок, сладкая плавленая сырковая масса.

Способ приготовления. Клубнику смешайте со сливками. Яблоки нарежьте тонкими ломтиками. На батон нанесите сырковую массу тонким слоем. Затем слой клубники, сверху уложите полукругом дольки яблок.

Бутерброды «Вегетарианец»

Требуется: 1/2 буханки нарезного хлеба,3–4 крупных помидора, 2–3 огурца, редис, майонез.

Способ приготовления. Нарежьте хлеб круглыми ломтиками и поджарьте на масле. Положите на кусочек хлеба полукруглый ломтик помидора и такой же ломтик свежего огурца. Середину кружка украсьте майонезом и кружочком редиски.

Бутерброды «Утро»

Требуется: 1/2 батона (или пеклеванного хлеба), 250–300 г сыра, по 100 г сливочного масла и томатной пасты, салат.

Способ приготовления. Поджарьте ломтики хлеба, положите на каждый лист зеленого салата и тонкий ломтик сыра. В середину положите немного масла, смешанного с томатной пастой. Масло засыпьте тертым сыром.

Хлеб, салат и сыр можете нарезать в форме звездочек.

Бутерброды «Радость грибника»

Требуется: 400 г шампиньонов, батон ржаного хлеба, средняя луковица, по 100 г майонеза и растительного или сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте коржами, каждый корж — на 4 части. Шампиньоны порежьте ломтиками, проварите в соленой воде 5 мин и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с маслом до готовности. Очищенный лук нарежьте кольцами и обжарьте в масле до готовности. Выложите слоями на коржи хлеба лук, шампиньоны, майонез и уложите их на противень друг на друга. Сверху и с боков намажьте получившийся «торт» майонезом и поставьте в духовой шкаф на 5–7 мин. Перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью.

Бутерброды «Сытные»

Требуется: 450 г пшеничного или пеклеванного хлеба, 500 г ветчины, 150 г сливочного масла, горчица, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте ветчину ломтиками, смажьте с одной стороны горчицей, обжарьте на сковороде с маслом. Одновременно нарежьте тонкими ломтиками хлеб и обжарьте его. Разложите ломтики ветчины на хлеб, посыпьте ветчину рубленой зеленью.

БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ

Бутерброды «Самые обычные»

Требуется: батон, 200 г шпрот, 100 г томатного соуса, зелень.

Способ приготовления. С черствого батона пшеничного хлеба срежьте корку и нарежьте батон ломтиками толщиной примерно 1 см. Положите на каждый ломтик шпроты (в зависимости от величины, по 1 или 2 штуки).

Смажьте томатным соусом и поставьте на 10 мин в духовой шкаф. Выложите гренки на блюдо, украсьте зеленью.

Подавайте в горячем виде.

Бутерброды «Ванильное небо»

Требуется: 2 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ч. л. ванили, 8 ломтиков батона, 1 апельсин, клубника.

Способ приготовления. В глубокую тарелку разбейте одно яйцо, добавьте один белок, ваниль, влейте молоко и перемешайте. Разогретую сковороду смажьте маслом.

Обмакните с двух сторон кусочки хлеба в приготовленной жидкости, положите на сковороду и поставьте в духовку. Выпекайте 5 мин, пока не образуется золотистая корочка. Готовые тосты выложите на тарелку и украсьте дольками апельсина, клубникой.

Бутерброды «Летние»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 2–3 огурца, 3 яйца, 4–5 ч. л. майонеза, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. Огурцы нарежьте ломтиками, яйца — кружочками. На приготовленный хлеб сначала положите 2–3 ломтика огурца, посолите, затем 3 кружочка яиц и ложку майонеза. Каждый бутерброд украсьте зеленью.

Бутерброды «Римские»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, филе

маринованной рыбы, 4 яйца,100 г брынзы, 2 ст. л. крошек белого хлеба,1 ч. л. томатного пюре, 50 г сыра.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. Брынзу и сыр натрите на терке. Смешайте брынзу с яичными желтками и крошками белого хлеба. Эту смесь намажьте на хлеб. Сверху положите филе рыбы и томатное пюре.

Бутерброды запеките в духовке.

Готовые бутерброды посыпьте тертым сыром.

Бутерброды «Парижские»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 2 желтка,1/3 стакана молока, 150–200 г тертого сыра,1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Взбейте в тарелке 2 желтка, влейте молока и размешайте. Сыр натрите на терке. Ломтики хлеба обмакните в приготовленное молоко и выложите на сковороду, смазанную маслом, а сверху посыпьте тертым сыром. Сковороду накройте крышкой, поставьте на огонь и жарьте до тех пор, пока сыр не расплавится.

Бутерброды «Утренник»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 2 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.

Способ приготовления. Желтки яиц смешайте с сахаром, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните с двух сторон ломтики хлеба в приготовленную жидкость и поджарьте на сливочном масле. В повидло всыпьте орехи, перемешайте, намажьте хлеб и переложите на противень. Сверху залейте взбитыми яичными белками и поставьте в духовку на 7–9 мин.

Бутерброды «Волжские»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 3 яблока, 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, корица.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите семечки, вырежьте сердцевину, порежьте на небольшие кубики, присыпьте сахаром и корицей. Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните с двух сторон ломтики хлеба в

приготовленной жидкости, посыпьте сахаром и положите на сковороду.

Сверху на каждый ломтик положите яблоки и поставьте в духовку на 5–7 мин.

Бутерброды «Удовольствие»

Требуется: 1 батон, 100 г сливочного масла, 200 г колбасы, 3 помидора, зелень.

Способ приготовления. Батон нарежьте маленькими ломтиками, колбасу — небольшими кусочками, помидоры — дольками. Сковороду смажьте маслом, положите на нее ломтики хлеба и пожарьте с двух сторон. На готовые ломтики хлеба положите кусочки колбасы, сверху — дольки помидоров. Бутерброды украсьте зеленью.

Бутерброды «Апельсиновый рай»

Требуется: 1/4 буханки хлеба (батона),2 апельсина, 2 банана, 1/4 часть граната, 1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана ванильного сахара.

Способ приготовления. Хлеб разрежьте на маленькие ломтики. Апельсины и бананы очистите и порежьте небольшими дольками. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет.

В это время приготовьте соус. Взбейте сметану с сахаром, с ванильным сахаром, добавьте зерна граната.

Шпажки выложите на тарелку, рядом поставьте соус и зовите всех к столу.

ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды «Кошачий глаз»

Требуется: 5 ломтиков ржаного хлеба,5 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г филе соленой сельди, 5 яиц, соль, горчица, зелень.

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите и смешайте с маслом. Добавьте соль, горчицу и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпьте зеленью.

Сельдь порежьте на небольшие кусочки и положите на ломтики ржаного хлеба.

На один ржаной ломтик положите пшеничный, затем опять ржаной и т. д., пока у вас не получится 5 ломтиков.

Соберите таким образом второй бутерброд и поставьте их в холодильник на 2–3 ч.

По прошествии времени бутерброды выньте и нарежьте маленькими кусочками.

Бутерброды «Северный полюс»

Требуется: 4 булочки, 1 банка консервированного тунца, 1 вареное яйцо, 5 маринованных грибов, 1/4 стакана нарезанного сельдерея, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листика салата.

Способ приготовления. Яйцо, мясо тунца, грибы мелко порубите и смешайте. Добавьте майонез, горчицу, сельдерей, еще раз перемешайте и поставьте в холодильник на ночь.

В булочках сделайте надрез. Внутрь каждой булочки положите листик салата и приготовленный фарш.

Бутерброды «Лондонский туман»

Требуется: 4 булочки, 100 г мягкого сыра,1 ст. л. сахара, 1/8 ч. л. тертого мускатного ореха, 2 киви, клубника, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сырок разомните, добавьте сахар, мускатный орех и перемешайте. Булочки разрежьте пополам, поджарьте на сливочном масле и намажьте приготовленной

смесью. Сверху положите дольки клубники и киви.

Бутерброды «По-гречески»

Требуется: 250 г сырой баранины или свинины, 4 булочки, 1/4 ст. йогурта, 2 ч. л. майонеза, 1 ч. л. мелко рубленного укропа, 1 зубчик чеснока, 1 огурец, 1 помидор, 1/2 ч. л. растительного масла, соль, перец, 1 луковица.

Способ приготовления. Баранину (свинину) тонко порежьте. Чеснок и лук мелко порубите. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложите кусочки баранины, лук, чеснок и жарьте до готовности мяса. Затем посолите и поперчите.

В отдельной тарелке смешайте йогурт, майонез и укроп. В булочках сделайте надрезы и подогрейте в микроволновой печи или на сковороде. Помидоры и огурцы порежьте кружочками.

Помажьте внутри каждую булочку приготовленной смесью и положите мясо, дольки помидора и огурца.

Бутерброды «Индейские»

Требуется: 4 булочки, 4 ломтика хорошо проваренной индейки, 1 сладкий зеленый перец, 1 соцветие цветной капусты, 1 морковь,1 помидор, б свежих оливок, 4–5 перышек зеленого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 ст. л. майонеза, 1/2 ч. л. сушеного молотого базилика.

Способ приготовления. Перец, капусту, оливки, помидор, лук мелко порубите, смешайте и переложите в кастрюлю. Добавьте майонез, базилик, еще раз перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в холодильник на 4–5 ч. Булочки разрежьте пополам и поджарьте на сливочном масле. На 4 половинки булочки положите кусочки индейки, овощную смесь и накройте сверху остальными 4 половинками.

Бутерброды «Для мамы»

Требуется: 1 батон, 150 г сливочного масла, 50 г сыра или брынзы, 50 г жареного мяса,100 г любой колбасы, 4–5 очищенных соленых килек, 2 вареных яйца, 2 ст. л. толченых грецких или лесных орехов, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Разрежьте батон вдоль на две половинки. Отделите ножом мякиш от корочки. Масло взбейте.

Сыр натрите на терке. Мясо, колбасу, яйца, кильку, зелень, мякиш хлеба мелко порубите. Все смешайте.

Добавьте орех, перец, соль и еще раз перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Батон положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

Глава 5. Салаты

Салат-коктейль «Минутка»

Требуется: 500 г разнообразных консервированных фруктов, 200 г сливок, 1 ст. л. лимонного сока, плитка шоколада.

Способ приготовления. Откройте банки с консервированными фруктами, откиньте их на дуршлаг и дайте стечь лишнему соку. После чего порежьте дольками все фрукты, перемешайте и разложите в креманки на высоких ножках. Миксером взбейте сливки с лимонным соком (или купите готовые взбитые сливки). Взбитую массу выложите на салат и сверху посыпьте тертым шоколадом.

Салат из лука и соленых огурцов

Требуется: 3 луковицы, 4 соленых огурца,2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, сахар, уксус, соль.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами, залейте водой с уксусом и доведите до кипения. Смешайте с нарезанными кубиками огурцами и зеленью. Посолите по вкусу и заправьте сметаной.

Салат «Зеленый»

Требуется: по 200 г зеленого салата, щавеля и шпината, 3 вареных яйца, зелень укропа и петрушки, 1 стакан майонеза, соль, 1 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Салат, щавель и шпинат нарежьте как можно мельче. Яйца сварите и порубите ножом. Зелень укропа и петрушки также измельчите. Все перечисленные компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом и лимонным соком.

Салат из консервированной стручковой фасоли

Требуется: 1 банка фасоли, 2 луковицы,30 мл уксуса, 2 ст. л. сахара, соль, перец.

Способ приготовления. С фасоли слейте сок и добавьте в него сахар и уксус. Лук нарежьте кольцами и положите в сок Посолите, поперчите и введите фасоль. Подавайте охлажденным.

Салат из петрушки и лука

Требуется: 200 г петрушки, 100 г репчатого лука, лимон, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Лук, петрушку мелко нарежьте, посолите по вкусу и выдержите 10 мин. Прибавьте очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), заправьте сметаной, перемешайте.

Салат луковый с уксусом

Требуется: 4 луковицы, уксус, сахар.

Способ приготовления. Лук нарежьте кольцами, залейте стаканом столового уксуса и добавьте сахар по вкусу.

Салат «На любителя»

Требуется: 500 г кефира, зелень, специи.

Способ приготовления. Мелко порубите зелень, залейте кефиром, добавьте специи.

Салат из сосисок и соленых огурцов

Требуется: 200 г сосисок, по 250 г картофеля и майонеза, 5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, банка майонеза, соль, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Нарежьте лук и обжарьте на сливочном масле. Отварите сосиски, порежьте кружками.

Картофель и яйца отварите и нарежьте кубиками. Порежьте кубиками соленые огурцы, все компоненты смешайте. Посолите салат по вкусу и заправьте майонезом.

Рыбный винегрет

Требуется: банка консервированной с добавлением масла скумбрии, 3 яйца, 4–5 небольших картофелин, 3 средние луковицы, небольшая морковка, 2 огурца, 200–250 г майонеза.

Способ приготовления. Мелко порежьте лук, сварите вкрутую яйца и картофель до готовности, затем все мелко порубите. Все смешайте, положите порезанные огурцы и морковь. Слейте из консервов масло, освободите рыбу от косточек, мелко порубите ножом, добавьте к другим компонентам салата. Затем опять все тщательно перемешайте и заправьте майонезом. При подаче к столу можете посыпать салат зеленью.

Салат «Куриный»

Требуется: 400–500 г мяса курицы, 2–3 маринованных огурца, небольшая луковица,3 яйца, 100 г майонеза или сметаны, зелень, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Обработайте курицу, залейте холодной водой, посолите и поставьте варить до готовности. Сварите вкрутую яйца, мелко порубите. Мелко порежьте курятину, огурцы, репчатый лук — кольцами, все перемешайте с яйцами и залейте майонезом или сметаной. При необходимости посолите салат.

Салат из сельдерея, сыра и грецких орехов

Требуется: 500 г отварного корня сельдерея, 100 г очищенных грецких орехов, 250 г майонеза, 100 г сыра, 3 ст. л. свекольного сока,1 ст. л. уксуса, соль, сахар, порошок паприки, зелень сельдерея.

Способ приготовления. Разотрите сыр, орехи размельчите, а сельдерей нарежьте кубикам. Сделайте соус из майонеза, свекольного сока, добавив соль, сахар и порошок паприки.

Салат положите в стеклянные салатницы, полейте соусом и украсьте листьями сельдерея и орехами.

Салат из шпрот

Требуется: банка шпрот, по пучку лука-порея, петрушки и укропа, 100–150 г сметаны,1 ч. л. сахара, соль, 1–2 ч. л. горчицы, черный молотый перец.

Способ приготовления. Порежьте шпроты (постарайтесь сделать так, чтобы масла от шпрот было как можно меньше) не очень мелко, затем лук и укроп, часть его смешайте со шпротами.

Для заправки сметану смешайте с сахаром, солью, горчицей и перцем. Залейте ею салат и посыпьте оставшейся частью зелени, добавьте еще петрушки.

«Зеленая закуска»

Требуется: 2 стакана кислого молока, 100 г сельдерея, 60 г толченых грецких орехов, 2 ч.л. лимонного сока, зелень петрушки, 4 зубчика чеснока, соль.

Способ приготовления. Отцедите слегка кислое молоко. Натрите на мелкой терке сельдерей. Положите в кислое молоко сельдерей, грецкие орехи, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки и толченый чеснок.

Посолите по вкусу и все смешайте. Можно положить 2 ст, л. сметаны.

Салат с кислым молоком из лука

Требуется: 1 1/2 ст. л. кислого молока, 2 луковицы, черный перец, соль, 1 ст. л. сметаны.

Способ приготовления. Отцедите слегка кислое молоко. Нарежьте крупно лук, заправьте кислым молоком, посолите, поперчите по вкусу и уберите на 30 мин в прохладное место.

Такой салат лучше всего подавать с отварным картофелем.

Салат из перца с грецкими орехами

Требуется: 500 г сладкого перца, 200 г очищенных грецких орехов, 5 долек чеснока, 150 г сметаны, 1 ч. л. сока лимона, сахар, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Перец испеките в духовке и очистите от кожуры, затем нарежьте его тонкой соломкой.

Чеснок и орехи размельчите и смешайте с сахаром, солью, перцем, соком лимона и сметаной. Испеченный перец заправьте полученным соусом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из сухофруктов с капустой и чесноком

Требуется: по 1 стакану чернослива и сметаны, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 3 зубчика чеснока, соль, яблоко, 200 г белокочанной капусты, луковица, 1 ст. л. лимонного сока или 1 ч. л. лимонной кислоты.

Способ приготовления. Чернослив замочите в холодной воде на несколько часов. Затем удалите из него косточки и порежьте на небольшие кусочки. Капусту нашинкуйте и слегка помните, чтобы она выпустила сок.

Луковицу измельчите ножом. Яблоко нарежьте тонкими ломтиками.

Смешайте нарезанные чернослив, лук, капусту, яблоко, заправьте салат смесью сметаны, лимонного сока (или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислоты), молотых орехов, толченого чеснока и соли. Салат можно подать как гарнир к любому блюду из мяса.

Салат из сухофруктов с миндалем

Требуется: 100 г чернослива, 50 г миндаля, немного кураги, йогурт.

Способ приготовления. Смешайте курагу, очищенный миндаль, чернослив. Залейте все йогуртом и приступайте к еде.

Салат из сухофруктов и моркови

Требуется: по 1/3 стакана изюма и кураги, 2–3 моркови, 3 ст. л. сахара (меда), 150 г сметаны, 1/2 лимона.

Способ приготовления. Изюм и курагу залейте не очень горячей водой, через 30 мин откиньте ягоды на дуршлаг и дайте лишней воде стечь. Морковь натрите на мелкой терке. Смешайте морковь, изюм, курагу (порезав небольшими кусочками), выжмите сок из половинки лимона, добавьте сметану, сахар или мед. Все хорошо перемешайте.

Салат положите в вазочки, украсьте тонко нарезанными кружочками апельсина. К этому салату можно подать печенье или сладкие крекеры в форме зверюшек.

Салат «Овощи и фрукты»

Требуется: 5 клубней картофеля, 2 моркови, 1 огурец, 100 г фасоли, 1 яблоко, 30 г растительного масла, соль.

Способ приготовления. Поставьте морковь и картофель вариться. Когда овощи сварятся, очистите их и нарежьте: картофель — кубиками, морковь — соломкой.

Кисло-сладкое яблоко мелко порежьте. Соленый огурец очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Фасоль, предварительно замоченную, отварите в подсоленной воде, дайте остыть. Смешайте все готовые ингредиенты, посолите и заправьте растительным маслом.

Глава 6. Напитки

Чай с фруктами

Требуется: 2 ч. л. заварки, 1 яблоко, горсть смородины, 1 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Чайник обдайте кипятком, положите в него заварку, нарезанные яблоки, ягоды, сахар, залейте кипятком и дайте настояться в течение 5 мин.

Чай с лимоном

Требуется: 2 ч. л. заварки, сок лимона.

Способ приготовления. Чайник обдайте кипятком, положите в него заварку, залейте и дайте постоять несколько минут, затем добавьте сок лимона.

Кофе с чабрецом или цикорием

Требуется: 2 ч. л. молотого кофе, соль, щепотка чабреца или цикория, 300 мл воды.

Способ приготовления. Заварите траву, дайте настояться в течение 5 мин, слейте жидкость, поставьте ее на огонь, посолите, всыпьте кофе, доведите до кипения, дайте настояться, при желании добавьте мед или сахар.

Какао с молоком

Требуется: 2–3 ст. л. какао, 2 ст. л. сахара, 300 мл молока.

Способ приготовления. Молоко подогрейте, добавьте какао, сахар. Доведите до кипения, дайте повариться в течение 5 мин.

А эти напитки вы можете приготовить с вечера. Летом приятно завтракать с холодным компотом.

Компот из свежих ягод

Требуется: на 150 г свежих ягод (малина, клубника, смородина) — 150 г воды, 40 г сахара.

Способ приготовления. Ягоды переберите, промойте. В кипящую воду положите сахар, размешайте до полного растворения, процедите через марлю, снова вскипятите. Ягоды залейте кипящим сахарным сиропом.

Лимонно-мятный чай

Требуется: 1 пакетик мятного чая, растворимый лимонный чай, 200 г кипяченой воды.

Способ приготовления. Пакетик с чаем залейте горячей кипяченой водой, дайте настояться, затем пакетик удалите. Остывший чай налейте в стакан, добавьте 2 ч. л. растворимого лимонного чая и кубик льда. Подавайте с соломинкой.

Морс из варенья

Требуется: 200 г варенья, сок 1 лимона, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Варенье разбавьте теплой кипяченой водой, хорошо размешайте, дайте отстояться, процедите, добавьте мед и сок лимона. Поставьте в холодное место. К столу подавайте в охлажденном виде.

Напиток томатный с грейпфрутом

Требуется: 200 г томатного сока, 1 грейпфрут, петрушка, 2 неполные ч. л. молотого красного перца, лед, черный перец.

Способ приготовления. Из грейпфрута выжмите сок, смешайте с томатным соком, добавьте специи, перемешайте. Подавайте в бокале, посыпав черным перцем.

Напиток «Аленький цветочек»

Требуется: 150 г молока, 50 г малинового сока, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Молоко и сок смешайте с сахаром, подавайте охлажденным.

Напиток «Желание»

Требуется: 2 апельсина, 1 лимон, 1 большая морковь, 1 ст. персикового сока.

Способ приготовления. Выжмите сок из апельсинов, натрите морковь на мелкой терке и добавьте ее в апельсиновый сок Выжмите сок из половинки лимона, смешайте его с персиковым и вылейте полученную смесь в другую. Все хорошо взболтайте, и ваш коктейль готов.

Напиток «Сказка»

Требуется: 1 небольшой вилок белокочанной капусты.

Способ приготовления. Очистите и вымойте капусту, обдайте кипятком, нашинкуйте, посолите по вкусу, сложите в марлю или соковыжималку и выдавите сок.

Напиток «Ягодное поле»

Требуется: красная и черная смородина, малина, вишня, сахар (на 1 кг ягоды — 500 г сахара и 3–4 л воды).

Способ приготовления. Хорошо промойте все ягоды и поставьте кипятить на 30 мин. В конце добавьте сахар и поставьте охлаждаться.